

# Pedagógiai eljárások az érzelmi zavarral küzdő gyermekek számára

*A racionális emocionális terápia elemeinek bemutatása*

SZEBENI RITA – SZILÁGYI ISTVÁN

rszebeni@ektf.hu, szistvan@ektf.hu

*Eszterházy Károly Főiskola Tanárképzési és Tudástechnológiai Kar*



**Kulcsszavak:** *rational emotive therapy, rational emotive education, cognitive approach, emotional disorder*

## Bevezetés

A Racionális Emocionális Terápia (továbbiakban RET) egy kognitív megközelítési mód. A módszert Albert Ellis eredetileg a felnőttek számára dolgozta ki, gyermekekre és serdülőkre is adaptált.

A RET oktatási ágát, a Racionális Emocionális Nevelést (REE) először 1968-ban egy New York-i iskolában vezették be, és nagyon rövid időn belül tanácsadó szolgáltatássá vált. A központ tanárokat és iskolai személyeket képzett ki a módszer alkalmazására. Számos iskolában a tantárgyak tanterv szerinti oktatása mellett, párhuzamosan folyt a racionális gondolkodás alapelveinek tanítása. A tapasztalatok szerint azok a gyerekek, akik alkalmazzák a RET alapelveit, jó általános problémamegoldó készséggel rendelkeznek, és könnyebben birkóznak meg az érzelmi problémáikkal is. Jelen tanári módszertani útmutató célja a RET elmélet ismertetése, valamint a módszer lépéseinek elméleti és gyakorlati bemutatása iskolai példák segítségével.

A módszer jól alkalmazható az általános és középiskolásokkal folytatott nevelői munkában. Alkalmazása, a módszertani útmutató elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátítása mellett, feltételezi a tanárok tréning jellegű kiképzését is. A REE oktatási és nevelési folyamatban történő alkalmazása esetén fontos a rendszeres konzultációs (szupervizori) kapcsolattartás kompetens szakemberekkel.

A RET érzelmi zavarok és gyakorlati problémák megoldásának kognitív-viselkedéses megközelítése. Célja az, hogy adaptivitás, feszültségcsökkentés irányába segítse a gyerekeket.

## Történeti háttere, alapfeltevése

Az elmélet és gyakorlat jelenlegi formáját Ellis dolgozta ki, Waters nyomán (1982).

A kognitív megközelítés a pszichés zavarok értelmezésében és kezelésében az információfeldolgozási folyamatok, illetve kognitív sémák működésére helyezi a hangsúlyt. A kognitív sémák az egyén tapasztalati tudását tömörítő ismerettömbök, amelyek fő funk-



ciója, hogy szabályozzák a megismerési folyamatokat. Segítségükkel a személy újraalkothatja a valóságot, és létrehozza a valóság sajátos, rá jellemző leképeződését. A kognitív sémák a környezettel folytatott interakció nyomán fejlődnek, formálódnak olyan mentális műveletek révén, mint a jelentésadás, megértés, belátás. A séma folyamatosan gyarapszik, egy-egy új élmény hozzáadódik a tárolt repertoárhoz.

A továbbiakban bemutatjuk a szerző szerinti változatot azzal a fogalmi apparátussal, amellyel kidolgozta, és később a kívánt elméleti adaptációt jelöljük ki.

A RET aktív, direkt megközelítés, amelynek középpontjában az adaptáció (alkalmazkodás) szempontjából improduktív gondolatok, érzelmek és viselkedések produktívra változtatása áll. Vannak feltételezései az érzelmi zavarokról és az egészség természetéről, amit jól illusztrálnak a következő sorok: „Az élmény nem az, ami az emberrel történik, hanem az, amit csinál az ember azzal, ami történik vele.” (Aldous Huxley) Mivel az egyének önmaguk hozzák létre saját érzelmeiket, így képesek azt megtanulni, hogy hogyan tarthatják azt ellenőrzésük alatt ahelyett, hogy ez fordítva történne.

Az érzelmi zavarok ABC-elmélete szerint, amely a RET alapvető elve: nem a helyzet (A) hozza létre a zavaró érzelmi következményt (C-t), hanem a helyzettel kapcsolatos hiedelmek (B) hozzák létre az érzelmi zavart. Annak érdekében, hogy módosítsuk az inadekvát érzelmekhez vezető improduktív hiedelmeket, szükséges az irracionális azonosítása, érvényességének vizsgálata, kérdések feltevése azzal kapcsolatban, hogy ezek segítik vagy gátolják a személyek adaptációját. Utóbbi esetben ezek átalakítását végezzük el, egy kevésbé zavaró hiedelemmé. A programban megkülönböztetünk gyakorlati és érzelmi problémákat. A gyakorlati problémák a környezetből adódó reális nehézségeket jelentik, amelyek tervezéssel, alternatívák elemzésével megoldhatók. Jelen esetben ezek megoldását nem tárgyaljuk.

Az érzelmi problémák kényelmetlenek, nincsenek rá azonnali megoldási elképzelései a személyeknek, gyakran nem is tudatosak.

A gyakorlati problémákat nem kísérik szükségképpen érzelmi problémák is, de nem kizárt a fellépésük. A RET szerint, ha mindkét problémátípus egyszerre van jelen, akkor célszerűbb előbb az érzelmi problémával foglalkozni. A szerző példája szerint, ha valaki érzelmi problémával küzd, az analóg helyzet azzal, mintha sűrű ködben lenne, melytől nem látja a tényleges gyakorlati problémát, képtelen logikusan végiggondolni azt. Ahhoz, hogy megszüntessük a ködöt, fel kell ismernünk a ködöt kialakító hiedelmeket, és azt racionális hiedelmekkel kell helyettesítenünk. Akkor érdemes gyakorlati problémamegoldással foglalkoznunk, amikor az érzelmek már adekvátabbak a helyzethez.

Az anyag elkülönít racionális és irracionális hiedelmeket. A racionális hiedelmek a valóságból származnak, énerőt növelnek, segítik a személyeket céljaik elérésében. Az irracionális hiedelmek nem következnek a valóságból, önmegsemmisítők és általában meggátolják a célok elérését, inadekvát érzelmeket eredményeznek. Az irracionális hiedelmeknek két kategóriája van, a követelés és a katasztrófahangulat.

A katasztrófa típusú irracionális gondolat azt jelenti, hogy mértéktelenül felnagyítanak a személyek bizonyos helyzeteket, illetve a bennük levő félelemgeneráló mozzanatok. Példák irracionális félelmekre, amelyek követelésük vagy katasztrófahangulatuk miatt zavarhoz vezethetnek:

- Borzalmas, hogy nem szeretnek engem.
- Ha hibázok, akkor nagyon rossz vagyok.
- Nekem soha semmi sem sikerül.
- Borzalmas lenne, ha visszautasítanak.



- Biztos nem fog sikerülni a vizsgám.

A követelés típusú irracionális gondolat lényege az, hogy mások, a világ vagy akár a személy maga, más legyen, mint amilyen. Ez csak emocionális fájdalomhoz vezethet. Ilyen irracionális gondolatok például:

- Mindennek úgy kell történnie, ahogy én szeretném!
- Mindig, mindent meg kell kapnom, amit én akarok!
- A felnőtteknek tökéletesnek kell lenniük!
- Csak egy helyes válasz van!
- Nem kellene, hogy várjak bármire is!

Minden érzelmi zavarnál léteznek racionális és irracionális hiedelmek, de általában az irracionális hiedelmek hívják fel magukra a figyelmet. Az irracionális hiedelem megszűntetési folyamatának első lépcsője, hogy racionális megfelelőjével helyettesítjük. Ez annak segítségével történik, hogy megkülönböztetünk adekvát és inadekvát érzéseket. Az adekvát érzéseket a racionális hiedelmek hozzák létre, általában – a végletes reakciókkal ellentétben – mérsékeltebbek. Az inadekvát érzéseket irracionális hiedelmek váltják ki, és ezek a helyzetnek nem megfelelő túlzott válaszok, reakciók. Ezek hátráltatják a célok elérését. Az a felfogás lényeges, hogy az inadekvát érzések bántóak, általában az emberek nem profitálnak belőlük. Például, ha egy gyereknek nem sikerül átmennie egy vizsgán, vagy nem jól felel, és emiatt dühöt, ellenségeséget érez, ez inadekvát és egyáltalán nem segíti elő a dolgokat. De ha haragszik, bosszankodik vagy lehangolt, az adekvát, és valószínűbb, hogy produktív viselkedést eredményez, többet tanul a következő vizsgára. Vagy ha egy gyerek depresszív válik, mert barátai nem akarnak vele játszani, az inadekvát érzés, de ha szomorúvá válik emiatt, akkor az adekvát érzés. Ugyanilyen módon, ha minden felelésnél nagyon szorong, az inadekvát, ha kissé aggódik, az adekvát érzés.

Nem azt követeli ez a módszer, hogy ne legyenek bántó értelmeik a személyeknek, hanem felteszi, hogy megtanulható ezek átalakítása olyanná, amellyel ők elégedettebbek. Énerősítést tanít. A foglalkozások központi témája az alapkategorizáció tárgyalása, illetve a kognitív változás segítése.

A RET szerint minden ember felelős az általa létrehozott és átélt érzelmeiért. Helytelen másokat hibáztatni azért, amit mi magunk érzünk. Tulajdonképpen a RET egy optimista életszemléletet eredményez, mert feltételezi, hogy az egyének másoktól függetlenül hozzák létre saját érzelmi reakcióikat, és ezért szabadok annak megválasztásában, hogy egy-egy szituációban mit érezzenek.

Célja az is a RET-nek, hogy megtanítsa a gyerekeket önmaguk elfogadására. Annak megtanulására, hogy egyetlen hibás viselkedés nem azonos a viselkedést produkáló **egész** személyiséggel, pl. megütötte testvérét, kiöntötte a tejet, rossz osztályzatot kapott stb., nem azonos azzal, hogy ő **rossz**. Helytelenül cselekszik valaki, de ettől ő még nem rossz ember.

Arra biztat a RET, hogy fogadjuk el magunkat önmagunk teljességében, jót és rosszat egyaránt.



## A RET lépései

### Kapcsolatteremtés

A gyerekek, szemben a felnőttekkel, nem keresik fel önként azokat a szakembereket, akiktől segítséget kaphatnának. Elsősorban azért nem, mert életkoruk miatt sem tematizálni, sem verbalizálni nem tudják kellemetlen bántó érzelmeiket. Iskolai szocializációjukban sem kapnak mintákat arra, hogy a pedagógusok mint tanácsadók is működhetnek. A segítő szakember akkor tud legjobban kapcsolatot teremteni, ha barátságosnak mutatkozik, nem erőszakolja magát a gyerekekre, ha ítélettől mentes és nyitott a gyerek kérdéseire. Ezért a gyerekeknek érdemes felajánlani a velük való foglalkozás lehetőségét. A pedagógus szakértelmére bízott (és a tréningkiképző célja is) a megfelelő kapcsolatfelvétel. Akkor jó a kapcsolatfelvétel, ha a felnőtt nem erőszakolja magát a gyerekekre, ha szabad döntést hagy és valóban „felajánlja” a segítséget. Szerencsés, ha találunk egy olyan elemet a gyerekek életében, amin feltevésünk szerint szeretne változtatni; ne féljen a feleléstől, legyenek barátai stb., amivel arra készítjük őket, hogy érdemes a csoportba belépniük. Tudatosítsuk, hogy nem tökéletes gyerekké fog válni, hanem inkább segítséget kap ahhoz, hogy könnyebben oldja meg problémáit, világosabban gondolkodjon.

Ennek érdekében a pedagógus segíti a tanuló önfeltárását azzal, hogy:

- jó modellt nyújt az énfeltáráshoz,
- minősítés nélkül elfogadja, amit a gyermek mond,
- minden esetben megerősíti a gyermeket, ha feltárja önmagát.

A kapcsolatteremtés-foglalkozás végén célszerű szerződést kötni, amelyben rögzítik a közös munka feltételeit.

### Az érzelmek „megtanítása”

Különbségek vannak a gyerekek között a tekintetben, hogy mennyire képesek megérteni és kifejezni érzelmeiket. Van olyan gyerek, aki nem tudja, mik az érzelmek, van, aki nem tudja azonosítani sem önmaga, sem mások érzéseit, és vannak olyanok, akik nem tudják kifejezni érzéseiket.

Az érzelmekre vonatkozó szókinccset könnyen felmérhetjük, ha megkérjük a gyerekeket, hogy nevezzenek meg annyi érzelmet, ahányat csak ismernek, és ezeket összegyűjtjük. Ha rendelkezésünkre áll már ez a lista, kérhetjük, hogy írjanak le egy-egy szituációt, amelyben egy-egy adott érzelmet átéltek, ugyanakkor azt is mondják el, mit gondolnak, mi vezetett ahhoz, hogy ezt az érzelmet érezték az adott helyzetben. Ez nemcsak információt ad arról, hogy a gyerekek milyen fejlettségi szinten állnak az érzelmek megértésében, hanem egyben jó bevezető magához a RET-hez.

Számos technikát használhatunk az érzelmi tudatosság növelésére. Ilyenek pl. a „pillanat-kártyák”, amelyek mindegyikén egy érzelem szerepel. Ezeket a kártyákat számos módon alkalmazhatja a csoportvezető. Például „kitalálós” játékot játszik a gyerekekkel, amikor is egymást váltva, a kiválasztott kártyán szereplő érzelmet az egyik lejátssza, és a másikat ki kell találnia, hogy mi a lejátszott érzelem. Vagy például, egymást váltva történeteket kell kitalálniuk egy-egy érzelemhez. Az is lehetséges, hogy az érzelmi „pillanat-kártyák” segítségével kikérdezzük a gyereket, hogy mely érzelmeket élte át az elmúlt héten. Az érzelmi tudatosságot az is növeli, ha megkérjük a gyerekeket arra, hogy tartsák számon átélt érzelmeiket. Könyvek, lemezek, a TV, a barátok és a család, mind-mind



anyagot szolgáltatnak az érzelmi tudatosság növeléséhez. Felkérhetjük a gyereket, hogy váljon érzelemnyomozóvá, és próbálja megvizsgálni, hogy a különböző emberek miként kezelik érzelmeiket, és erről szerzett tapasztalatairól számoljon be a következő foglalkozáson.

Az érzelmek tudatosításának egy másik módszere, ha felkérjük a gyereket, hogy különböző kritériumok alapján jellemezze az átélt érzelmet. Például, ha a gyerek arról számol be, hogy mérges volt osztálytársára, megkérhetjük, hogy értékelje haragját pl. a következő módon:

Az érzelmed

Erős .....	Gyenge
Segítő.....	Bántó
Kellemes .....	Kellemetlen
Rövid idejű.....	Hosszú idejű

A gyerekeket ezután megtanítjuk arra, hogy mi a különbség az adekvát és az inadekvát érzések között, és hogy érzelmeik saját gondolataikból és hiedelmeikből származnak. Az elgondolás, hogy ők felelősek érzelmeik létrejöttéért, s hogy megtanulhatják érzelmeik kontrollját, gyakran nagyon vonzó a gyerekek számára, akik azt hiszik, hogy az életükben nagyon kevés olyan dolog van, amelyet ők kontrollálhatnak.

Mivel különbség van a személyek tudásában a tekintetben, ahogyan saját érzelmeiket definiálják, illetve mások érzelmeit felismerik, ezért az erre való érzékenyítés több foglalkozás témája lehet. Ennek nyelvi-kommunikációs mozzanatait is elemezni lehet.

A kognitív változás előfeltétele, hogy figyeljünk a belső beszédre, felismerjük azt, amit magunkról, belső folyamatainkról tudunk. Így különítjük el a racionális és irracionális hiedelmeket, mellérendelve mindig azok következményeit. Ebben a szakaszban keletkezik egy élettörténetekből álló anyag, szituációkról, érzelmekről, hiedelmekről, amivel a következő szakaszban dolgozni tudunk.

Érzelmekkel való ismerkedés:

Szituáció	Inadekvát	Adekvát
Felelés	=	
Pénzkérés szülőtől	=	
Pénztálca elvesztése	=	
Dolgoztatás	=	
Otthoni verekedés	=	
Társak csúfolásának elviselése	=	
Sok gyerek előtt beszélni	=	

*A kritikai gondolkodás elsajátítása*

A racionális érzelmi problémamegoldó készség tanításának egyik fontos eleme, hogy megtanítjuk a gyereket arra figyelni, mit gondol, amikor egy érzelmet él át. Ezzel kap-



csolatot teremtünk a gondolatok és a hozzájuk kapcsolódó érzelmek között, és egyben megtanítjuk a gyermeknek az érzelmek és a gondolatok közti különbséget. Az érzelmek belső átélések, eseményekre adott reakciók. A gondolatok az események észlelései és értékelései. Ha a gyermek úgy kezdi a mondatot, hogy „én úgy érzem...”, és valamilyen gondolatot folytatja, akkor felkérjük, hogy korrigálja. Fokozatosan megtanítjuk egy folyamatos „belső beszédre” arról, hogy mit gondol, és mit érez.

A következő lépésben megtanítjuk a gyermeket különbséget tenni az irracionális gondolatok és a racionális gondolatok között. A gyermeknek több kritériumot mondhatunk, amely segít megkülönböztetni ezeket a gondolatokat. Egyik fontos kritérium az, hogy a gondolat segítő vagy bántó (zavaró) hatással van. De alkalmazhatunk pillanatkartyákat is, amelyekre racionális és irracionális gondolatokat írunk, és felkérjük a gyermeket, hogy tegyen különbséget köztük.

### *A kognitív változás alapjainak elsajátítása*

Kisebb gyermekeknek megtaníthatjuk, hogy **segítő** dolgokat (gondolatokat) mondjon magáról (pl. ha fél a felelettől, rosszul érzi magát, amikor iskolába kell mennie, akkor a következő racionális gondolatokat lehet javasolni: „jól tudom a leckét, ma jó jegyet kapok”, „ma felelnem kell, ezért magamtól jelentkezem”).

A nagyobb gyermeket pedig megtaníthatjuk arra, hogyan vitatkozzanak irracionális gondolkodásukkal. Például:

- Tényleg olyan borzalmas? Valóban nem bírom ki?
- Ez a hiedelem segít nekem megszerzi, amire szükségem van?
- Miért nem szabad ennek így lennie? Mindig meg kell kapnom, amit akarok?

Amikor meggyőződünk arról, hogy a gyermekek elsajátították a racionális emocionális terápia ABC-elemeit, akkor célszerű elkezdni a kognitív változást elősegítő gondolkodás megtanítását. Ez azt jelenti, hogy megtanítjuk a gyermeket a bántó gondolataik (irracionális hiedelmek) segítő gondolatokká (racionális hiedelmek) történő átalakítására. Erre jó modellt nyújt a gyermek által elmesélt érzelmi problémákról történő tanár-gyermek dialógus. Az a beszélgetés nem más, mint egy **terápiás dialógus**, amely meghatározott lépésekben zajlik. A beszélgetés egy érzelmi problémát feltáró epizód elmesélésével indul. A pedagógus figyelmesen hallgatja a gyermek által elmondottakat, nem vitatja a hibás gondolatait, hanem engedi, hogy panaszkodjon, dicsekedjen, vádaskodjon stb. Feltett kérdéseivel belesodorja a gyermeket az epizód érzelmi feszültségébe: „mit is mondott akkor a tanár?”, „és erre te mit feleltél?”, „a többiek mit szóltak hozzá?”, „mit éreztél akkor?”. Az ilyen típusú kérdésekkel tereljük a gyermeket irracionális hiedelmei felé. A dialógusnak ezt a szakaszát nevezzük **regressziós** szakasznak. Ez a szakasz addig folytatható, amíg elhangzik az **irracionális sablon** (pl. „mert nekem biztosan nem fog sikerülni”).

A sablon kimondása után a pedagógus felteszi a kritikus kérdést: „de miért?”, amellyel megfordítja a regresszió folyamatát. Ettől kezdve a kérdések célja rávilágítani a gondolatok ellentmondásos irracionális jellegére. Ez a beszélgetés **devalválás** szakasza, amelyben a bántó (irracionális) gondolatok segítő (racionális) gondolatokká történő átalakítása megtörténik.

Konkrét példával illusztrálva a fenti folyamatot bemutatunk egy olyan dialógusrészletet, amikor a tanuló arról számol be, hogy rendszeresen nem sikerülnek az iskolai feleletei, annak ellenére, hogy tudja a leckét:



A **regressziós** szakaszban feltehető kérdések: „mit éreztél, amikor kihívtott felelni?“, „mit mondott a tanár, amikor elakadtál?“, „milyen résznél akadtál el?“, „a többiek kinevettek?“, „mit éreztél akkor?“ (többször is feltehető), „gyakran előfordul ez veled?“. Az ilyen típusú kérdések leggyakrabban a következő sablonok kimondásához vezetnek: „borzalmas lenne, ha rossz jegyet kapnék“, vagy „én semmire nem vagyok képes“. Bár mindkettő felnagyítás (katasztrófa) típusú hiedelem, a devalválás eltérő módon történik. Vegyük a második példát: „én semmire nem vagyok képes“. A **kritikus kérdésre**: „miért gondolod, hogy ez így van?“, valószínű, hogy a tanuló vagy megismétli a sablont, vagy újabb negatív példát mond. Ezt követően a **devalválás** kérdései olyan helyzetek felidézését segítik elő, amelyek a gyermekek előző tapasztalatai alapján cáfolják ezt a feltételezést. Például: „voltak már jó és jeles feleleteid?“, vagy „nem emlékszel, milyen jól feleltél történelemből?“. A válasz valószínűleg: „igen!“, és a devalválás folytatható: „akkor miért gondolod, hogy nem vagy képes?“. A dialógusnak ezt a részét addig folytatjuk, amíg úgy érezzük, hogy az irracionális sablont sikerült devalválni.

Több, ehhez hasonló dialógus alapján a gyermeket megtaníthatjuk olyan kérdések feltevésére, amelyek alapján megkérdőjelezhetik irracionális gondolkodásukat. Feltehetünk olyan kételyt ébresztő kérdéssort az adott hiedelemmel kapcsolatban, amelyre a gyermeknek írásban vagy szóban kell válaszolnia. E készség gyakorlására jó technikai módszer a szerepfelcseréléses szerepjáték, amelyben a gyerek játssza el a tanár szerepét, és próbálja meggyőzni a „másik“ személyt gondolkodásának irracionális jellegéről.

A pedagógussal folytatott rendszeres dialógusok, elemzések, játékok és gyakorlatok azt eredményezhetik, hogy a gyermekek valódi helyzetekben is képessé válnak a racionális gondolkodásra.

### Gyakorlati problémamegoldó készségek

Ahhoz, hogy a gyermek valódi helyzetekben is képes legyen érzelmi problémáinak megoldására, a racionális gondolkodásán kívül számos problémamegoldó készséget kell elsajátítania. A gyakorlati problémák elsajátításának lépései a következők (a „rosszul felelő gyermek” esethez adunk példát):

1. *A probléma pontos megfogalmazása*, pl. a tanuló képességei alatt teljesít felelet-helyzetben (egy vagy több tantárgyból).
2. *Minél több olyan alternatív megoldási mód kialakítása*, amely a probléma megoldását elősegíti.  
Például:
  - otthon mondja fel hangosan a leckét (valakinek), a lecke felmondása közben képzelje el, tanuljon meg jól egy pár „bevezető” mondatot, ami majd megnyugtatta, amikor felelni kezd,
  - kisebb hibákat (pl. nyelvbotlást) ne korrigáljon, mert csak zavarba hozza magát.
3. *Értékeljük a megoldási módokat*, felsorolva ezek pozitív következményeit!
4. *Válasszuk ki a helyzethez megfelelő megoldási módokat* (pl. felelés, különböző tantárgyakból különböző tanároknál)!
5. *Értékeljük az eredményeket!* A gyerek hetenként meséli el, hogy miként oldotta meg azokat a feladatokat, amelyeket a terápiás dialógusban megbeszéltek, de a változás értékelése csak egy hosszabb periódus után lehetséges.



## A RET egyéb alkalmazásai az iskolában

Amint már említettük a RET hatékonyan alkalmazható teljesen egészséges gyermekekénél is. Ezzel megelőzhetjük a jövőbeli érzelmi problémákat. Az egészséges gyermekekénél könnyen alkalmazható csoportos foglalkozások formájában. A csoportfoglalkozásokon lehetnek szerepjátékos módszerek, csoportos problémamegoldások, társas játékok, jelenetek eljátszása és speciálisan kidolgozott házi feladatok. Mint az egyéni foglalkozások, ezek is csak akkor hatékonyak, ha rendszeres foglalkozássorozat formában zajlanak. Ha a gyermekek megtanulják megkérdőjelezni romboló, ártalmas gondolataikat, akkor ezzel párhuzamosan olyan készségeket sajátítanak el, amelyekkel a pozitív gondolkodást fejlesztik.

Nem csak a gyermekek profitálnak a RET-ből. A RET-et alkalmazó szakemberek maguk is jobban elsajátítják a saját érzelmeikkel történő hatékony bánásmódot. A RET olyan eszközökkel és módszerekkel vértézi fel a pedagógusokat és a gyermekeket egyaránt, amelyek segítenek a világos gondolkodásban, a megfelelő viselkedési stratégiák kialakításában és abban, hogy érzelmileg függetlenekké váljanak.

### *Tanácsok a pedagógusoknak*

A módszer elméleti és gyakorlati elsajátítása nem jogosítja fel a tanfolyamot végzőket terápia alkalmazására. Mindössze a módszer elemeinek használatát segíti elő a gyermekekkel való segítő munkában.

A RET-ben a pedagógusvezető egyénnel és kiscsoportokkal is dolgozhat. Igen fontos a támogató és nem konfrontatív attitűd. A relatív biztonságélmény megszerzése a gyerekek számára lényeges cél. Fel kell ismernie a pedagógusoknak azokat az egyéni vagy csoporttörténeteket, amelyek nem tartoznak kompetenciájába. Krízishelyzetet, súlyos tárgyvesztést, gyász feldolgozását nem szerencsés vállalni. Személyiségzavarok esetében szintén más segítő eljárást kell alkalmazni. Mint ahogy azt a módszertani útmutató tagolása is mutatja, a RET alkalmazása az elméleti ismeretek elsajátításával kezdődik. Az érzelmi zavarok ABC-elméletének ismerete nemcsak a tanár számára fontos, ezt a gyermekeknek is ismerni kell (fejlettségi szintjüknek megfelelően). Hasznos lehet, ha a pedagógusok az útmutató elméleti anyagán kívül is tájékozódnak az érzelmi zavarokról szóló szakirodalomban (vö. Schacter–Singer 1962). A gyermekekkel való munkában fontos betartani az útmutatóban jelölt lépéseket. (Az erre utaló pontos információk a megfelelő részeknél találhatók.) A pedagógusnak számolnia kell azzal, hogy az egész foglalkozássorozat alatt három hatásmechanizmus motiválhatja a gyermeket a pozitív változás irányába:

1. *Azonosítás a tanárral.* A REE-szituációk közben a tanárt élettapasztalata, toleranciája, empátiás készsége vonzóvá teheti a tanuló előtt. Néhány találkozás után kialakulhat az „olyan szeretnék lenni...” vágya, a tanár viselkedése mintává válhat. Ezzel az azonosítási folyamat megindul.
2. *Meggyőzés.* A beszélgetés fő eleme a megfelelő érvekkel történő racionális meggyőzés. A meggyőzés legfontosabb kritériuma az érvek optimális ismétlése. Fontos, hogy nem egyformán kell ismételni, hanem különféle helyzetekben és konstellációkban. Tehát differenciáló megismétlésekről van szó.
3. *Reális megerősítés.* Ha a feladatokat jól választjuk ki, és a tanuló ezeket jól megtudja oldani, ezzel megerősítjük azt, hogy ő képes megfelelő problémamegoldásra. Ha a jó megoldásokat megdicsérik, elismerjük, ezzel kondicionáljuk a gyereket.



A tanulókkal való foglalkozás történhet egyéni és csoportos formában. Ez utóbbi több tapasztalatot igényel. A csoport lehetőleg hasonló érzelmi zavarokkal jelentkező gyerekekből álljon. Ideális csoportlétszám 3–5 tanuló. A foglalkozássor megkezdésekor fel kell mérni, hogy az a problémakör, amit a gyerekek exponálnak, valóban probléma-e, és kinek a problémája. A gyerekek problémája gyakran nem az, amiről a referáló beszámol (szülő, pedagógus kolléga). Megállapítandó, hogy adott probléma kizárólag a gyereké, a felnőtté vagy mindkettőjüké. Fel kell mérni a következőket:

A probléma mértékét, súlyosságát az érzelmi kognitív és viselkedéses komponensek tekintetében.

- A gyerek elferdíti-e a valóságot? (Senki nem szeret, mindenki ellenem van.)
- A gyerek önmegsemmisítő módon értékeli-e a helyzeteket? (Ilyennek nem lenne szabad előfordulnia, ez borzalmas.)
- Hiányzik-e a gyereknek a megfelelő helyzetfelismerés? (Nem tudom, hogy mit tegyek ebben a helyzetben.)
- Hiányoznak-e a gyakorlati problémamegoldó-készségek? (Nem tudom, hogy hogyan oldjam meg.)

Ezekre a kérdésekre adott válaszok jól jelzik a kognitív probléma helyét és mértékét, és összevetve ezt az érzelmi és viselkedéses felméréssel hasznos információt ad a pedagógusoknak. A felmérési szakasz eredményeként tervet alakítottunk ki, amelyben megfogalmazzuk a célokat, az elérendő érzelmi és viselkedéses változásokat.

A REE-folyamatban nem tekinthetünk el attól, hogy a tanár-diák viszony eredendően egy aszimmetrikus viszony. Ennek a megfelelő „kezelése”, „feloldása” szintén fontos feladata a pedagógusnak ebben a terápiás hatású folyamatban.

Azzal is számolnunk kell, hogy a pedagógus ebben a kapcsolatban a saját személyiségén keresztül hat a gyermek viselkedésére, ezért nem alkalmazhatják a módszert olyan pedagógusok, akik neurotikus panaszokkal küzdenek, életvezetési válságban vagy gyakori konfliktushelyzetben vannak.

Ha csoportban végezzük a munkát, célszerű néhány gondolatot rögzíteni a pszichológiai csoportokról: Minden csoportban végzett munka tapasztalatot nyújt a benne élőknek önmagukról, kapcsolataik minőségéről, társas helyzetekről. Deutschhoz (1980) kapcsolódva akkor tudunk csoportmunkát végezni, ha a csoport tagjai egy vagy több közös tulajdonságban megegyeznek, ha a tagok önmagukat minden másától megkülönböztetett egységként szemlélik, pozitív, kölcsönös összefüggést látnak céljaikban. Mindezen jellemzők eltűzöttakká vagy átélés nélkülivé válhatnak érzelmi zavarok esetén.

Akkor tekintjük hatékonynak egy csoport működését, ha:

- a célok világosan megfogalmazottak és tisztázottak mindenki számára, és ezek összehangolódnak egyéni célokkal,
- ha minden résztvevő számára lehetővé válik a meghallgattatás, a hatalmi viszonyok kiegyenlítetté,
- ha csoportdöntés adódik, akkor a döntési folyamatban mindenki részes,
- ha mindenki részesül a figyelemben, vezetők és tagok felől egyaránt,
- ha a tagok elégedettek a csoporttagságukkal, bizalommal vannak és fordulnak egymás felé.

A csoportvezetőnek felkészültnek kell lennie az ellenállások felismerésére és kezelésére. Bármely csoportbeli konfliktus feloldásához készen kell állnia a mediálás, facilitálás



kommunikációs eljárásainak használatára. El kell tudni különítenie azokat a történéseket, amelyeknek megoldása nem tartozik kompetenciájába (ld. korábbi krízisek, tárgyvesztés, személyiségzavarok stb.). A gyakorlatok előhívhatnak olyan élményeket, amelyek meghaladják a foglalkozásban rejlő lehetőségeket.

## IRODALOM

- Deutsch, Morton 1980: A csoport kialakulása. In: Pataki Ferenc (szerk.): *Csoportlélektan*. Budapest: Gondolat.
- Ludányi Ágnes – Szilágyi István 2001: Racionális emocionális terápia pedagógiai lehetőségei érzelmi zavarok megoldásában. In: Estefánné Varga Magdolna – Ludányi Ágnes (szerk.): *Esélyteremtés a pedagógiában. Szakmódszertani Kötet II*. Eger: EKF. 63–76.
- Schachter, S. – Singer, J. E. 1962: Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review* 69, 5. 379–399.
- Szatmáriné Balog Mária – Járó Katalin 1994: *A csoport megismerése és fejlesztése*. Debrecen: Kossuth Lajos Tudományegyetem.
- Waters, Virginia 1982: Racionális Emocionális Terápia. In: Cecil R. Reynolds – Tery B. Gutkin (szerk.): *The Handbook of School Psychology*. New York: John Wiley and Sons.

### *Educational procedures for children with emotional disorders. Elements of rational emotive therapy*

The paper discusses the potentials of Rational Emotive Education for educators. It examines the characteristics of emotional disorders and the steps of cognitive intervention. It makes a distinction between emotional disorders and practical problems and offers solutions to both for children and young people who are approached by educational specialists in this manner.